Merci beaucoup d'avoir choisi les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I! Ce mode d'emploi à pour objet de vous aider à utiliser notre produit le mieux possible. Lisez attentivement le mode d'emploi avant de commencer à utiliser les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I et conservez-le.

Le set d'accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE comprend 4 cônes en forme de tampon de couleurs et poids différents :

Couleur	**Poids**
jaune	20 g
bleu	34 g
vert	50 g
rouge	68 g

Quand est-il indiqué de commencer une gymnastique du plancher pelvien avec les accessoires ELANEE – Niveau I?

Le plancher pelvien est une plaque musculaire plate et élastique, grosse environ comme la paume de la main et se situe entre le pubis, le coccyx et les tubérosités ischiatiques. Il soutient les organes internes de l'abdomen. Le plancher pelvien est traversé par l'urètre, le vagin et l'anus.

Les causes d'une distension ou d'un relâchement du plancher pelvien peuvent être une grossesse, un accouchement, un changement ou un déficit hormonal pendant ou après la ménopause, le port de charges lourdes et les efforts corporels répétés ou encore l'obésité. Les conséquences peuvent en être les fuites urinaires (incontinence d'effort / de stress) ou un déplacement des organes abdominaux. Le plancher pelvien, comme tout autre muscle, peut être renforcé par une gymnastique intensive. Ainsi vous pouvez vous-même remédier aux troubles ou, à titre préventif, en empêcher l'apparition.

Un entraînement continu avec les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I favorise la prise de conscience de l'existence du plancher pelvien et le renforcement des muscles du périnée.

Déjà lors de la grossesse un entraînement avec les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I peut fortifier le périnée et alors prévenir des troubles ultérieurs. Après l'accouchement, un entraînement régulier favorise la rééducation du plancher pelvien.

Même si des exercices d'entraînement du plancher n'ont pas abouti favorablement par manque de prise de conscience de l'existence des muscles du périnée, un entraînement avec les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I peut amener au résultat souhaité.

L'utilisation des accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I est alors favorable:

- pendant la grossesse et après l'accouchement pour prévenir un relâchement du périnée et faciliter la rééducation
- pour atténuer, éliminer et prévenir les fuites urinaires (à cause d'une incontinence d'effort / de stress) chez la femme (particulièrement pendant et après la ménopause)
- pour amélioration dans le cas d'un abaissement de l'utérus (descensus uteri) et d'autres organes

Comment agissent les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I?

L'entraînement avec les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I favorise la prise de conscience de l'existence du périnée et le renforcement des muscles périnéaux.

Lorsque l'on insère un cône, celui-ci a tendance à glisser. Cette sensation de "perte" fait que les muscles du périnée se contractent automatiquement par réflexe pour retenir le cône (phénomène de rétroaction biologique). Cette contraction des muscles périnéaux les entraîne et renforce leur tonus - exercice comparable à un entraînement aux haltères. C'est pourquoi il est possible de ressentir des douleurs au niveau du plancher pelvien (courbatures), au début de l'entraînement.

Comment utiliser les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I?

Vérifiez tout d'abord la tonicité de votre musculature périnéale. Pour cela introduisez le cône jaune (le plus léger) profondément dans le vagin.

Si vous pouvez le maintenir en place pendant environ 1 minute, essayez avec le cône supérieur (d'abord le vert, puis le bleu et pour finir le rouge). Le cône que vous pouvez tout juste maintenir en place vous renseigne sur la tonicité de votre musculature périnéale. C'est avec celui-ci que vous devrez commencer l'entraînement.

Il vous faudra procéder à cet exercice au moins deux fois par jour, en restant debout ou en marchant. Au départ vous ne pourrez maintenir le cône en place qu'un très court instant. Vous augmenterez la durée de l'entraînement jusqu'à ce que vous puissiez retenir le cône alors utilisé pendant 10 minutes, durant plusieurs jours consécutifs. Vous pourrez ensuite continuer l'entraînement avec le cône supérieur.

En cas de sécheresse vaginale, il est recommandé d'utiliser un gel lubrifiant intime pour l'entraînement avec les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I.

Comment constatez-vous la réussite ?

Si vous vous entraînez régulièrement, vous constaterez en renforcement remarquable de votre musculature périnéale après déjà quelques semaines. Plusieurs recherches effectuées en clinique ont montré une amélioration des fuites urinaires. Un périnée musclé peut de plus avoir un effet favorable sur le désir sexuel.

Après quelques semaines d'entraînement avec les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I, vous aurez appris à prendre conscience de l'existence de votre périnée et à l'entraîner. Des exercices occasionnels à l'aide des accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I restent tout de même conseillés.

Pour conserver la nouvelle musculature obtenue et continuer à vous entraîner, nous conseillons de plus un entraînement de longue durée avec l'accessoire auxiliaire à la gymnastique pelvien ELANEE - Niveau II .

Que devez-vous absolument respecter ?

Lors d'une grossesse sans complication, vous pouvez utiliser les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I tant que vous vous sentez bien. D'après les résultats d'une étude norvégienne, un périnée musclé écourte la phase d'expulsion lors d'un accouchement. Après l'accouchement, vous pourrez reprendre l'entraînement dès que le col de l'utérus se sera refermé. En cas de doute, adressez-vous à votre médecin ou votre sage-femme.

Les fuites urinaires peuvent avoir plusieurs causes. Un entraînement du périnée avec les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Nioveau I n'est adapté que pour le traitement de fuites urinaires (incontinence d'effort / de stress) dues à un relâchement du plancher pelvien. Toutes autres causes de fuites urinaires auront dues être écartées au préalable par votre médecin.

Dans le cas d'autres troubles (par exemple descente d'organes du petit bassin), il est également nécessaire de faire écarter par votre médecin toute autre cause que celle d'un relâchement du plancher pelvien, avant de commencer l'entraînement.

En cas d'infections gynécologiques, il est déconseillé d'utiliser les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien.

N'utilisez que des cônes en parfait état. L'utilisation de cônes dont la surface est endommagée peut entraîner des blessures.

Comment nettoyez-vous les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I?

Nettoyez les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I après chaque utilisation. Pour les désinfecter utiliser un désinfectant cutané usuel. Avant la réutilisation des cônes, rincez-les soigneusement à l'eau pour enlever d'éventuels restes de savon ou de désinfectant. Une stérilisation au gaz est également possible. Une stérilisation à la chaleur sèche ou à la vapeur n'est pas adaptée car elle pourrait provoquer une déformation des cônes.

Où jetez-vous les cônes vaginaux ?

Veuillez tenir compte des directives de mise au rebut en vigueur au niveau national et international.

GRÜNSPECHT Naturprodukte e.K.
Urnenfelderstr. 34 e
D - 85051 Ingolstadt

www.elanee.de
post@elanee.de

current as of: 03/2011